



Меню ДОУ (сад) 12.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-479, Белки-14, Жиры-17, У/в-67

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

200 **Уха со сметаной (сад)** ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18

Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшеничная, Сметана

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржанопшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-692, Белки-34, Жиры-32, У/в-70

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Морковь, Масло подсолнечное

160/5 **Лепешки с творогом со сладким соусом (сад)** ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-435, Белки-22, Жиры-21, У/в-41

Итого за ККал-1 938, Белки-79, Жиры-77, У/в-235



Меню ДОУ (ясли) 12.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
ККал-418, Белки-12, Жиры-16, У/в-56		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13
70	Котлета куриная (ясли)	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

Курн, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-520, Белки-24, Жиры-21, У/в-58

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150/40	Лепешевник с творогом со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой</i>	ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-376, Белки-20, Жиры-18, У/в-34

Итого за ККал-1 591, Белки-63, Жиры-61, У/в-197

